

# *Grundlagenprogramm des BTFB*

## *AK 6 - 9*

**Gültig ab: Januar 2016**



# - *Athletische Normen* -

## Übersicht

### Einzelstationen

<b>Bereich 1</b>	<b>Armkraft</b>	<b>Klimmzug Klettern Liegestütze</b>
<b>Bereich 2</b>	<b>Beinkraft</b>	<b>Sprint Weitsprung Hochsprung</b>
<b>Bereich 3</b>	<b>Rückenkraft</b>	<b>Beine beugen und Strecken in BL OK halten BL MLK BL</b>
<b>Bereich 4</b>	<b>Bauchkraft</b>	<b>RAR Hang Kipphänge Winkelstütz</b>
<b>Bereich 5</b>	<b>Handstand</b>	<b>Schweizer Handstand Schweizer Ansatz</b>
<b>Bereich 6</b>	<b>Beweglichkeit</b>	<b>Seitspagat ARW öffnen aktiv Vorspreizen</b>
<b>Bereich 7</b>	<b>Schnelligkeitstest</b>	<b>Japantest Sternlauf Hindernislauf</b>

**Auslosung je einer Athletikstation pro Bereich am Wettkampftag!**

**Summe: 7 Stationen —————> Maximal 84 Punkte möglich**

**Die Wettkampfleistung setzt sich aus der Bewertung der  
7 Einzelstationen zusammen und es können**

**Maximal 84 Punkte erreicht werden**

# - Einzelstationen -

## 1.1 Klimmzüge

### Notwendige Geräte / Aufbau:

Reckstange oder Barrenholm

### Übungsbeschreibung:

Hang im Ristgriff an der Stange (Barrenholm), gleichmäßiges Hochziehen mit gebundener Körperposition bis Kinn über Stangenhöhe und Absenken bis zum vollen Aushang

### 1 Versuch



### Bewertung:

Bei Konterbewegungen, ungleichmäßigem Hochziehen oder wenn das Kinn nicht über Stangenhöhe ist kann die Wiederholung nicht gezählt werden. Bei der Abnahme darf nur die vorgegebene Maximalanzahl gezeigt werden.

**Für Haltungsfehler dürfen bis zu 5 Punkte abgezogen werden.**

NR	Übung	AK	Punkte											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Klimm- zug	6		1		2		3		4		5		6
		7	1		2		3	4	5	6	7	8	9	10
		8	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

## 1.2 Klettern / Hangeln

### Notwendige Geräte / Aufbau:

Kletterstange, Seil, Stoppuhr

### Übungsbeschreibung:

**AK6:** An der Stange oder Seil (Klettern); Beginn im Stand mit Griff in Schulterhöhe zur Stange / Seil

**AK7:** Seil (Hangeln halten / Hangeln); Beginn im Grätschsitz mit beiden Händen über Kopfhöhe am Seil; beidarmiges Hochziehen bis Hände auf Schulterhöhe sind, BRW 90°, Beine gegrätscht; ab 6 Punkte Hangeln (Siehe Beschreibung AK8)  
Wenn im 1. Versuch Hangelnhalten angeboten und die volle Zeit für 5 Punkte in sauberer Ausführung erreicht wurde, ist ein 2. Versuch indem Hangeln gezeigt wird gestattet.

**AK8:** Seil (Hangeln); Beginn im Grätschsitz mit Griff in Schulterhöhe am Seil; BRW 90°, Beine gegrätscht;

**1 Versuch (Ausnahme AK7, hier sind 2 Versuche gestattet, der bessere Versuch zählt!)**



### Bewertung:

**AK 7-8: Für Haltungsfehler dürfen bis zu 5 Punkte abgezogen werden.**

**AK 6-8:** Die Zeitnahme beginnt mit der ersten Bewegung

NR	Übung	AK	Punkte											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2	Klettern / Hangeln	6	4m	35s	30s	25s	20s	18s	17s	16s	15s	14s	13s	12s
		7	10s	15s	20s	25s	30s	1m	1.5m	2m	2.5m	3m	3.5m	4m
		8	1m	2m	3m	4m	30s	25s	20s	19s	18s	16s	14s	12s

## 1.3 Liegestütze

### Notwendige Geräte / Aufbau:

Ledermatte (8cm); ½ Hocker oder Block 20cm; Stoppuhr

### Übungsbeschreibung:

**AK6-8:** Liegestützposition mit Kopf über der Ecke der Matte, mit Händen neben der Matte und mit Füßen auf der Erhöhung; Füße gestreckt und Hände leicht einwärts oder gerade gestützt; Kinn berührt bei jeder Wiederholung die Matte, Arme werden eng am Körper entlang geführt.

**AK8:** Anzahl in 30 Sekunden

### 1 Versuch



### Bewertung:

Bei Haltungsfehlern erfolgt eine Ermahnung, bei jeder weiteren Ermahnung wird die Wiederholung nicht gezählt. Bei Nichtberühren oder Führen der Ellbogen weg vom Körper wird die Wiederholung nicht gezählt. Bei Abnahme der AK 6-7 darf nur die vorgegebene Maximalanzahl vergeben werden.

**Für Haltungsfehler dürfen bis zu 5 Punkte abgezogen werden.**

NR	Übung	AK	Punkte											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3	Liege- stütze	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		7	4	6	8	10	12	14	15	16	17	18	19	20
		8	10	12	14	16	18	19	20	21	22	23	24	25

## 2.1 Sprint

### Notwendige Geräte / Aufbau:

20m Läufer; Start- und Zielmarkierung; Lichtschranke oder Stoppuhr

### Übungsbeschreibung:

**AK6-7:** 15m Sprint

**AK8:** 20m Sprint

Hochstartposition; Zeitnahme mit der ersten Bewegung oder mit Durchlaufen der Lichtschranke; Bei Lichtschranke: Startlinie 1m vor der ersten Lichtschranke

### 2 Versuche



### Bewertung:

Nur der bessere Versuch geht in die Wertung.

NR	Übung	AK	Punkte											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4	Sprint	6	5,0s	4,8s	4,6s	4,4s	4,2s	4,0s	3,8s	3,6s	3,4s	3,2s	3,1s	3,0s
		7	3,6s	3,5s	3,45s	3,4s	3,35s	3,3s	3,25s	3,2s	3,1s	3,0s	2,9s	2,8s
		8	4,2s	4,1s	4,05s	4,0s	3,95s	3,9s	3,85s	3,8s	3,75s	3,7s	3,65s	3,6s



## 2.2 Weitsprung

### Notwendige Geräte / Aufbau:

Bodenfläche oder Läufer, Metermaß

### Übungsbeschreibung:

Schlussweitsprung aus dem beidbeinigen Stand mit Armeinsatz, beidbeinige Landung

### 2 Versuche



### Bewertung:

Gemessen wird die Position der Ferse, bei versetzter Landung zählt die hinterste Ferse. Nur der beste Versuch geht in die Wertung.

**Sturz = 0 Punkte**

NR	Übung	AK	Punkte											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
5	Weit- sprung	6	100cm	105cm	110cm	115cm	120cm	125cm	130cm	135cm	140cm	145cm	150cm	155cm
		7	115cm	120cm	125cm	130cm	135cm	140cm	145cm	150cm	155cm	160cm	165cm	170cm
		8	125cm	130cm	135cm	140cm	145cm	150cm	155cm	160cm	165cm	170cm	175cm	180cm

## 2.3 Hochsprung (reaktiv)

### Notwendige Geräte / Aufbau:

Matte, Filzläufer oder Leiste; ½ Hocker (20cm) oder Brett

### Übungsbeschreibung:

Einteilung einer Messleiste in 20 Sektoren (Beginn bei 1,20m; Breite jedes Sektors 4cm); vor Übungsbeginn steht die Turnerin mit Armen in Hochhalte vor der Messleiste; der Sektor, der mit den Fingerspitzen berührt wird ist der Ausgangssektor; es erfolgt ein Niedersprung vom Hocker (Brett) mit reaktiven beidbeinigen Absprung mit Armen in Hochhalte und Anschlagen beider Hände an der Messleiste

### 2 Versuche



### Bewertung:

Gemessen wird der mit den Fingerspitzen (niedrigere Hand zählt) erreichte Sektor als Endsektor. Entscheidend ist die Differenz zum Ausgangssektor. Nur der bessere Versuch geht in die Wertung.

**AK6-8: Kein reaktiver Absprung = 0 Punkte**

NR	Übung	AK	Punkte											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
6	Hochsprung	6		1		2		3		4		5		6
		7		1		2		3		4		5	6	7
		8		1		2		3		4	5	6	7	8

### 3.1 Beine beugen und strecken in BL

Notwendige Geräte / Aufbau:

Sprossenwand, Hocker

Übungsbeschreibung:

Aus der Bauchlage auf dem Hocker, der Oberkörper liegt bis zum untersten Rippenbogen (Höhe Bauchnabel; BRW 90°) auf dem Hocker. Die Hände erfassen die Sprossenwand in Hockerhöhe.

Die Beine müssen in eine gestreckte bzw. überstreckte Körperposition gebracht werden (BRW mindestens 180°). Es erfolgt ein Anhocken der Beine ohne Berührung des Bodens (BRW 90°, Kniewinkel zwischen 45° und 90°)

**1 Versuch**



Bewertung:

Als Wiederholung zählt nur eine vollständige Hin- und Rückbewegung. Bei geöffneten Beinen darf die Wiederholung nicht gezählt, jedoch der Versuch fortgesetzt werden. Es darf nur die Anzahl an Bein beugen und strecken gezeigt werden, die zum Erreichen der maximalen Punktzahl notwendig ist.

**Für Haltungsfehler dürfen bis zu 5 Punkte abgezogen werden.**

NR	Übung	AK	Punkte											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7	Beine beugen und strecken	6	2		3		4		5	6	7	8	9	10
		7	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		8	10	13	15	17	18	19	20	21	22	23	24	25

### 3.2 Oberkörper halten in Bauchlage

Notwendige Geräte / Aufbau:

Bock oder Kasten, Sprossenwand, Stoppuhr

Übungsbeschreibung:

BL auf einem Bock/Kasten (Auflage so, dass Hüftknochen frei sind); Füße in Sprossenwand geklemmt (gleicher Höhe, BRW 180°); Oberkörper bei 180° BRW mit 180° ARW halten, Kopf zwischen den Armen, Handflächen zueinander

**1 Versuch**



Bewertung:

Bei einmaligem kurzem Verlassen der vorgeschriebenen Position erfolgt eine Ermahnung, bei Wiederholung wird der Versuch an der Stelle gestoppt.

**Für Haltungfehler dürfen bis zu 5 Punkte abgezogen werden.**

NR	Übung	AK	Punkte											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
8	OK halten in BL	6	6s	8s	10s	12s	13s	14s	15s	16s	17s	18s	19s	20s
		7	8s	10s	12s	14s	16s	18s	20s	22s	24s	26s	28s	30s
		8	10s	14s	18s	22s	26s	28s	30s	32s	34s	36s	38s	40s

### 3.3 Mittelkörperspannung Bauchlage

Notwendige Geräte / Aufbau:

2 Hocker, Stoppuhr

Übungsbeschreibung:

Bauchlage zwischen 2 Hockern mit ausgestreckten Armen in Hochhalte (Auflage Arme bis Schlüsselbein und Fußspann bis Schienbeinsatz); Halten einer geraden Körperposition mit 180° ARW und bündiger Hüfte (nahe 180° BRW). Unter dem Schlüsselbein darf ein Schaumgummi liegen

**1 Versuch**



Bewertung:

Bei einmaligem kurzem Verlassen der vorgeschriebenen Position erfolgt eine Ermahnung, bei Wiederholung wird der Versuch an der Stelle gestoppt.

**Für Haltungsfehler dürfen bis zu 5 Punkte abgezogen werden.**

NR	Übung	AK	Punkte											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
9	MLK BL	6	6s	8s	10s	12s	13s	14s	15s	16s	17s	18s	19s	20s
		7	8s	10s	12s	14s	16s	18s	20s	22s	24s	26s	28s	30s
		8	10s	14s	18s	22s	26s	28s	30s	32s	34s	36s	38s	40s

## 4.1 Rumpfaufrichten im Hang

### Notwendige Geräte / Aufbau:

Barrenholm oder Reckstange

### Übungsbeschreibung:

Ruhiger Hang in den Kniekehlen am Barren/Reck, Arme seitlich gestreckt neben dem Körper gehalten (frei!), Füße können gekreuzt werden; OK aufrichten bis BRW 0°, Absenken auf BRW 180°; kein Schwungholen!

Zur Sturzprophylaxe dürfen die Trainer die Beine der Turnerin in der AK6 absichern!

### 1 Versuch



### Bewertung:

Bei ruckartiger Ausführung oder Nicht-Erreichen der vorgeschriebenen Winkel kann die Wiederholung nicht gezählt werden. Bei der Abnahme darf nur die vorgegebene Maximalanzahl gezeigt werden.

NR	Übung	AK	Punkte											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10	RAR Hang	6	1		2		3		4		5	6	7	8
		7	1		2		3	4	5	6	7	8	9	10
		8	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26

## 4.2 Kipphänge

### Notwendige Geräte / Aufbau:

Sprossenwand (Polsterung möglich), Bank

### Übungsbeschreibung:

**AK6:** Rückenlage auf der Schrägbank (45°), Griff mit gestreckten Armen an der Sprossenwand; Heben der gestreckten und geschlossenen Beine; Füße berühren die Griffspresse; Absenken auf 180° BRW

**AK7:** Hang, Griff mit gestreckten Armen an der Sprossenwand; Heben der gestreckten und geschlossenen Beine; Füße berühren die Griffspresse; Absenken auf 180° BRW; Kopf bleibt zwischen den Armen

**AK8:** Hang, Griff mit gestreckten Armen an der Sprossenwand; Heben der gestreckten und geschlossenen Beine; Füße berühren die Griffspresse; Absenken auf 90° BRW; Kopf bleibt zwischen den Armen

### 1 Versuch



### Bewertung:

Bei inkorrektem Öffnen des BRW oder Nichtberühren der Griffspresse kann die Wiederholung nicht gezählt werden. Bei der Abnahme darf nur die vorgegebene Maximalanzahl gezeigt werden.

**Für Haltungsfehler dürfen bis zu 5 Punkte abgezogen werden.**

NR	Übung	AK	Punkte											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
11	Kipp- hänge	6	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		8	1		2		3	4	5	6	7	8	9	10

### 4.3 Winkelstütz

Notwendige Geräte / Aufbau:

Parallelbarren; Hocker; Stoppuhr

Übungsbeschreibung:

Schulterbreiter Stütz am Parallelbarren; Heben der Beine bis zum entsprechendem Winkel und Halten (generell darf auch schwerer als gefordert gehalten werden!)

**AK6:** 90°BRW      **AK7:** 45°BRW      **AK8:** 0°BRW

**1 Versuch**



Bewertung:

Bei einmalig kurzzeitiger Abweichung des BRW/ARW von der vorgeschriebenen Gradzahl (in Form einer erleichterten Position) erfolgt eine Ermahnung, bei Wiederholung wird an der Stelle gestoppt.

Ab AK7: Sollte die Haltezeit in dem geforderten Winkel der Altersklasse unterhalb von 5 Punkten liegen, darf der Turnerin ein 2. Versuch gewährt werden. Entscheidet sich die Turnerin für einen Haltewinkel der tieferen Altersklasse, wird die erreichte Punktzahl halbiert.

**Für Haltungsfehler dürfen bis zu 5 Punkte abgezogen werden.**

NR	Übung	AK	Punkte											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
12	Winkel-Stütz	6	4s	5s	6s	7s	8s	9s	10s	12s	15s	20s	25s	30s
		7	4s	5s	6s	7s	8s	9s	10s	11s	12s	13s	14s	15s
		8	4s	5s	6s	7s	8s	9s	10s	11s	12s	13s	14s	15s



## 5.1 Schweizer

### Notwendige Geräte / Aufbau:

Handstandklötzer; Bodenbalken oder andere Erhöhung (10cm); Balken (80cm); hoher Hocker oder Kasten

### Übungsbeschreibung:

**AK6:** Stütz 10cm entfernt von der Kante eines Hockers/Kastens (Füße berühren nicht den Boden); Arme durchgängig gestreckt; Ziehen zum Bückstand; Kopf zwischen den Armen



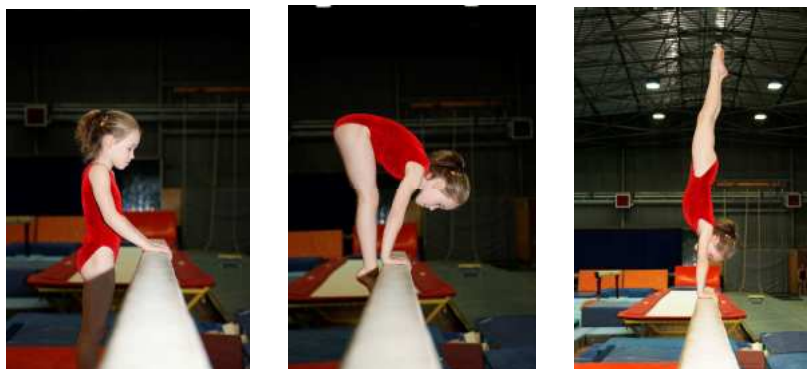
**AK7:** Grätschstand auf dem Bodenbalken (Abstand des Balkens 20cm von der Wand) mit Bauch zur Wand; Griff zu den Klötzern; Schweizerhandstand (ARW 180°); nach Erreichen der Handstandposition dürfen die Füße die Wand berühren (vorher nicht!); Absenken zum Grätschstand auf den Balken (Wand darf berührt werden!)  
(Bei Überkippen darf der Versuch fortgesetzt werden!)



(Stützfläche 10cm tiefer als Standfläche!)  
Bei rauer Wand Matte davor stellen!

**AK8:** Stand vor dem Balken 80cm; Sprung zum schulterbreiten Stütz auf dem Balken; Heben in den Schweizerhandstand über die gegrätschte Position mit möglichst engem BRW bis zum Handstand mit 180° ARW und BRW; während der Schweizerrückbewegung in die Ausgangsposition ist es der Turnerin freigestellt, ob sie die Füße auf den Balken aufstellt oder nicht.

(Bei Überkippen darf der Versuch fortgesetzt werden!)



Bewertung:

Bei Abweichen des BRW und/oder ARW von der vorgeschriebenen Gradzahl im Handstand (AK7-8) kann die Wiederholung nicht gezählt werden. Wird die Handstandposition fixiert aber die Endposition nicht erreicht, zählt die Wiederholung als ½ Wiederholung. Bei Nichterreichen von Ausgangs- und/oder Endposition kann die Wiederholung nicht gezählt werden. Es dürfen nur so viele Schweizer gezeigt werden, wie zum Erreichen der maximalen Punktzahl notwendig sind.

**Für Haltungs- und Technikfehler dürfen bis zu 5 Punkte abgezogen werden.**

NR	Übung	AK	Punkte											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	Schweizer	6	20cm			15cm			10cm			5cm		0cm
		7	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
		8	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6

## 5.2 Handstand

### Notwendige Geräte / Aufbau:

Parkett oder Läufer, Stoppuhr

### Übungsbeschreibung:

**AK6:** Kopfstand, Füße zwischen 2 gespannten Gummiseilen (die Turnerin darf mit Trainerhilfe reingestellt werden)

**AK7:** Handstand auf Klötzern, Füße zwischen 2 gespannten Gummiseilen (die Turnerin darf mit Trainerhilfe reingestellt werden)

**AK8:** 5x Aufschwingen zum Handstand im freien Raum

Generell zählt als Handstandposition ein ARW und BRW von jeweils 180°

### **AK6-8: 1 Versuch**



**AK6**



**AK7**



**AK8**

### Bewertung:

Zeitmessung bei Erreichen der Kopfstand-/Handstandposition bis Verlassen der Kopfstand-/Handstandposition; Bei einmalig kurzzeitiger Abweichung des BRW/ARW von der vorgeschriebenen Gradzahl erfolgt eine Ermahnung, bei Wiederholung wird der Versuch an der Stelle gestoppt. In der AK8 zählt die Summe der gestandenen Zeiten aller 5 Handstände.

**Für Haltungsfehler dürfen bis zu 5 Punkte abgezogen werden.**

NR	Übung	AK	Punkte											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
14	Handstand	6	5s	6s	7s	8s	10s	12s	14s	16s	17s	18s	19s	20s
		7	10s	11s	12s	14s	16s	18s	20s	22s	24s	26s	28s	30s
		8	10s	11s	12s	14s	16s	18s	20s	22s	24s	26s	28s	30s

## 5.3 Schweizer Ansatz

### Notwendige Geräte / Aufbau:

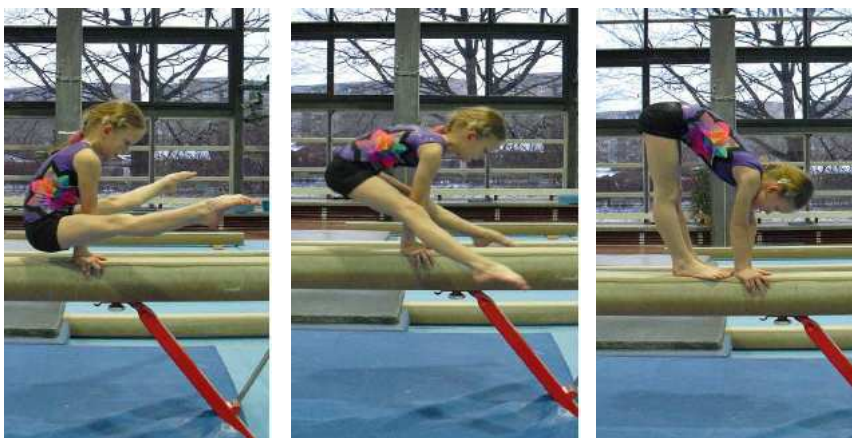
Balken (auch Bodenbalken möglich)

### Übungsbeschreibung:

**AK6/7:** Grätschwinkelstütz im Querverhalten auf dem Balken, Füße müssen mindestens über Balkenhöhe gehalten werden, Beine frei halten (ohne Berührung der Arme!)

**AK8:** Grätschwinkelstütz im Querverhalten auf dem Balken (BRW mindestens 90°), Öffnen des ARW mit gestreckten Armen und Aufstellen der Füße (gestreckte Beine!) hinter den Händen auf Balken mit anschließender Rückbewegung in den Grätschwinkelstütz. Die Bewegung endet im Grätschwinkelstütz (BRW mindestens 90°) ohne vorheriges Berühren des Balkens mit dem Gesäß.

### 1 Versuch



### Bewertung:

Als Wiederholung zählt nur eine vollständige Hin- und Rückbewegung. AK8: Bei Balkenberührung mit dem Gesäß, darf die Wiederholung nicht gezählt werden. Der Versuch kann jedoch fortgesetzt werden. Es darf nur die Anzahl an Schweizer-Ansätzen gezeigt werden, die zum Erreichen der maximalen Punktzahlen notwendig ist.

**Für Haltungsfehler dürfen bis zu 5 Punkte abgezogen werden.**

NR	Übung	AK	Punkte											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
15	Schweizer Ansatz	6	5s	6s	7s	8s	10s	12s	14s	16s	17s	18s	19s	20s
		7	10s	11s	12s	14s	16s	18s	20s	22s	24s	26s	28s	30s
		8	1			2			3			4		5

## 6.1 Seitspagat

### Notwendige Geräte / Aufbau:

Winkelmesser

### Übungsbeschreibung:

Aufrechter Sitz im freien Raum, 1 Bein liegt auf der 0° Linie; Knie und Fußspann zeigen nach oben; maximales Öffnen des 2. Beines; Unterstützung der Hände bei Einnahme der Position möglich (wenn gewünscht ist auch eine Unterstützung bei Einnahme der Position durch den Kampfrichter oder Trainer möglich!); Arme in der Endposition in Seithalte; Position mind. 3sec halten

### 1 Versuch



### Bewertung:

Gemessen wird der Spreizwinkel; bei Halten weniger als 3sec kann dieser Versuch nicht bewertet werden; bei einwärts gedrehten Beinen und/oder Füßen kann der Versuch nicht bewertet werden; bei gebeugten Beinen kann der Versuch nicht bewertet werden

NR	Übung	AK	Punkte											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
16	Seitspagat	6	100°	110°	120°	130°		140°		150°		160°	170°	180°
		7	100°	110°	120°	130°		140°		150°		160°	170°	180°
		8	100°	110°	120°	130°		140°		150°		160°	170°	180°

## 6.2 Vorspreizen

### Notwendige Geräte / Aufbau:

Wand/Kasten; Läufer/Bodenfläche; Messstab

### Übungsbeschreibung:

**AK6:** RL auf dem Boden; Standbein gestreckt und auf dem Boden aufgelegt; Arme in Seithalte mit aufgelegten Handflächen; Spielbein auswärts gedreht maximal anheben; Hüfte bleibt gerade; 3sec Halten

**AK7-8:** Stand mit dem Rücken an der Wand/Kasten; Arme in Seithalte (können an Wand/Kasten angelehnt sein); Standbein gestreckt und an Wand/Kasten angelegt; Spielbein auswärts gedreht maximal anheben; Hüfte bleibt gerade; 3sec Halten

### 1 Versuch rechts und links



### Bewertung:

Fußspitze zählt; es wird die Summe beider Seiten gezählt; bei folgenden Fehlern kann der Versuch nicht bewertet werden: gebeugtes Stand- und/oder Spielbein, Abweichen des OK von der vorgeschriebenen Position, einwärts gedrehtes Spielbein; Hüfte aufgedreht, keine 3sec gehalten, Griffunterstützung

NR	Übung	AK	Punkte					
			1	2	3	4	5	6
17	Vor-spreizen	6	Hüfte	Taille	Brust	Schulter	Kopf	Ükopf
		7	Hüfte	Taille	Brust	Schulter	Kopf	Ükopf
		8	Hüfte	Taille	Brust	Schulter	Kopf	Ükopf

### 6.3 Arm-Rumpf-Winkel-Öffnen aktiv

Notwendige Geräte / Aufbau:

Recksäule o.ä.

Übungsbeschreibung:

Hock- oder Strecksitz vor einer Recksäule: Hüfte, Rücken, Schulter und Kopf liegen fest an der Recksäule an; aktiv maximales Öffnen des ARW an der Recksäule entlang; Arme gestreckt und schulterbreit; Handflächen zeigen zueinander; Position muss mind. 3sec gehalten werden

**1 Versuch**



Bewertung:

Bei Abweichung von Hüfte, Rücken, Schulter und/oder Kopf kann der Versuch nicht bewertet werden; bei gebeugten Armen kann der Versuch nicht bewertet werden; bei nicht-parallelen Armen zählt der vordere Arm; bei Halten weniger als 3sec kann der Versuch nicht bewertet werden

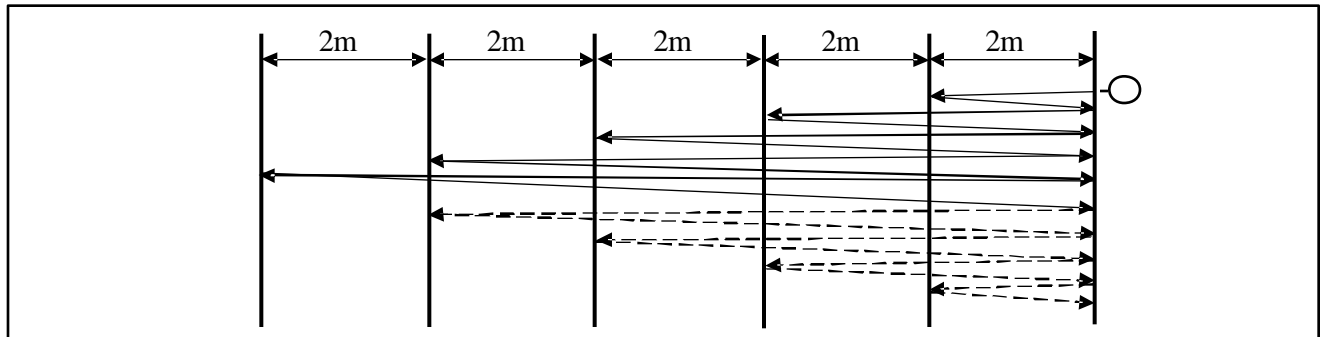
NR	Übung	AK	Punkte														
			1						6						12		
18	ARW-Öffnen aktiv	6	v.d. Säule							a.d. Säule							h.d.Säule
		7	v.d. Säule								a.d. Säule						h.d.Säule
		8	v.d. Säule									a.d. Säule					

## 7.1 Japantest

Bodenläufer, Stoppuhr, 6 Linien im Abstand von 2m markieren

Von der Grundlinie loslaufen an der ersten Linie mit einer Hand antippen, zurücklaufen zur Grundlinie diese mit einer Hand antippen; Procedere wird einschließlich der 5. Linie wiederholt und dann in rückwärtiger Abfolge absolviert; Stopp der Übung erfolgt mit der letzten Berührung der Hand an der Grundlinie

### 1 Versuch



#### Bewertung:

Bei Ausführungsfehlern erfolgt ein Punktabzug vom Endwert! Die Höhe des Punktabzugs wird an den Schnelligkeitstest angepasst.

NR	Übung	AK	Punkte											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
19	Japan-test	6	55,0	53,4	51,7	50,9	48,0	47,0	46,1	45,3	44,0	43,2	42,7	42,3
		7	47,5	46,7	45,9	45,1	44,3	43,5	42,7	42,0	41,2	40,8	40,4	40,0
		8	43,8	43,2	42,5	41,8	41,1	40,4	39,7	39,0	38,3	37,5	36,8	36,2

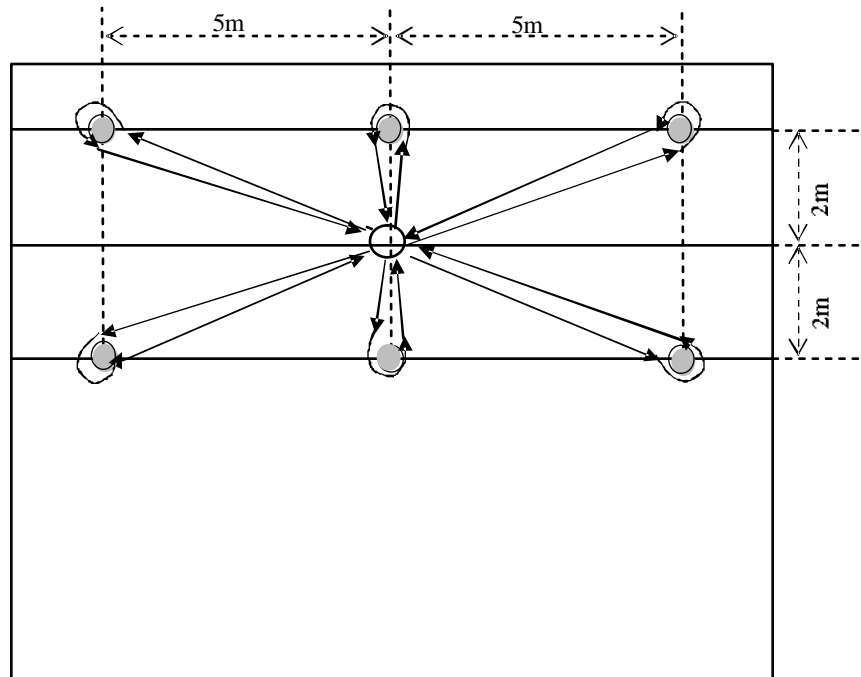


## 7.2 Sternlauf

Fläche 6x12m, 6 Medizinbälle, Stoppuhr,

Start vom Mittelpunkt, ersten Ball umlaufen, zum Mittelpunkt zurücklaufen und mit einer Hand auf den Mittelpunkt tippen. Procedere wird mit den anderen Bällen wiederholt. Stopp ist das Antippen des Mittelpunktes nach Umlaufen des 6. Medizinballes.

### 1 Versuch



### Bewertung:

Bei Ausführungsfehlern erfolgt ein Punktabzug vom Endwert! Die Höhe des Punktabzugs wird an den Schnelligkeitstest angepasst.

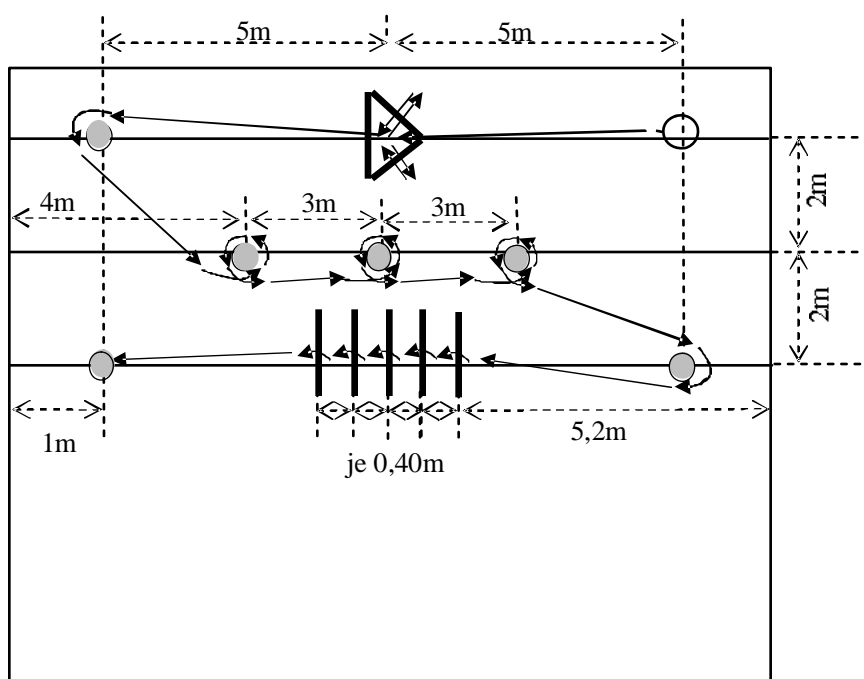
NR	Übung	AK	Punkte											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
20	Sternlauf	6	28,1	27,6	27,1	26,6	26,1	25,6	25,1	24,6	24,1	23,5	23,0	22,6
		7	24,7	24,4	24,1	23,8	23,5	23,2	22,9	22,7	22,5	22,2	21,9	21,7
		8	23,5	23,2	22,8	22,4	22,0	21,6	21,3	21,0	20,7	20,3	20,0	19,8

## 7.3 Hindernislauf

Fläche 6x12m, 5 Medizinbälle, 3Gymnastikstäbe, 5Gymnastikstäbe oder ähnliches, Stoppuhr,

Vom Start laufen in das Gymnastikstabdreieck. Rückwärts-seitwärts aus dem Dreieck heraustreten (beide Füße berühren den Boden) und vorwärts-seitwärts in das Dreieck wieder zurücktreten (beide Füße berühren den Boden). Analog die andere Seite. Vorwärts aus dem Dreieck heraustreten, die erste Wendemarke umlaufen. Den ersten Medizinball auf der mittleren Bahn umkreisen. Das Procedere wird am 2. und 3. Medizinball der mittleren Bahn wiederholt. Die zweite Wendemarke umlaufen und bis zu den 5 Gymnastikstäben laufen. Seitwärts über die Gymnastikstäbe laufen (beide Füße berühren zwischen den Stäben den Boden). Vorwärts bis zum 3. Medizinball laufen. Stopp ist das Berühren des dritten Medizinballs.

### 1 Versuch



### Bewertung:

Bei Ausführungsfehlern erfolgt ein Punktabzug vom Endwert! Die Höhe des Punktabzugs wird an den Schnelligkeitstest angepasst.

NR	Übung	AK	Punkte											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
20	Hindernislauf	6	26,0	25,1	24,4	23,6	22,8	22,0	21,1	20,3	19,5	18,8	18,2	17,8
		7	19,9	19,7	19,5	19,3	19,1	18,9	18,7	18,5	18,3	18,1	17,9	17,7
		8	18,6	18,4	18,2	18,0	17,8	17,6	17,4	17,2	17,0	16,8	16,6	16,4

# - Technische Normen -

## Übersicht

Die Technischen Normen entsprechen den aktuell gültigen Ausschreibungen des DTB.

In einer Technikabnahme werden Leitlinien an den Geräten am Wettkampftag ausgelost.

Station 1	Sprung	1 von 2 Leitlinien
Station 2	Barren	2 von 3 Leitlinien
Station 3	Schlaufen	1 von 2 Leitlinien
Station 4	Balken	<i>AK6&amp;7: 2 von 5 Leitlinien je 1 Leitlinie aus dem gymnastischen Bereich und 1 Leitlinie aus dem akrobatischen Bereich ab AK8: alle 5 Leitlinien werden als kleine Übung gezeigt</i>
Station 5	Balken	Seitigkeitsübung
Station 6	Boden	2 von 3 Leitlinien
Station 7	MT / Trampolin	1 von 2 Leitlinien

**Bewertung:** Es werden Technikwerte von 0 – 6 für jedes Element vergeben.  
Für die Stationen Balken werden die Technikwerte alle Elemente addiert  
und dann durch die Anzahl der Elemente dividiert.

Summe: 7 Stationen —————> Maximal 54 Punkte möglich

Die Wettkampfleistung setzt sich aus der Bewertung der  
7 Einzelstationen zusammen und es können

Maximal 54 Punkte erreicht werden

# - *Pflichtübungen* -

## Übersicht

**Die Pflichtübungen der Altersklassen 7 und 8 entsprechen den aktuell gültigen Ausschreibungen des DTB.**

**In der Altersklasse 6 werden statt der Pflichtübungen die Technischen Normen der Altersklasse gezeigt.**

**In der Technikabnahme werden alle Leitlinien in beliebiger Reihenfolge als kleine Übung zusammengeführt und an den Geräten Sprung, Barren, Balken und Boden dargeboten.**

**Bewertung:** Es werden Technikwerte von 0 – 6 für jedes Element vergeben.  
Es werden die Technikwerte alle Elemente addiert und dann durch die Anzahl der Elemente dividiert.

**Summe für die AK6: 4 Geräte      —————>      Maximal 24 Punkte möglich**

**Die Wettkampfleistung der AK6 setzt sich aus der Bewertung der 4 Geräte zusammen und es können**

**Maximal 24 Punkte erreicht werden**

**Summe für die AK7: 4 Geräte      —————>      maximal 60 Punkte möglich**

**Summe für die AK8: 4 Geräte      —————>      maximal 64 Punkte möglich**

**Die Wettkampfleistung der AK7 und 8 setzt sich aus der Bewertung der 4 Geräte zusammen und es können altersentsprechend zwischen 60 bis 64 Punkte maximal erreicht werden.**